

# Odómetros Para Silla De Ruedas

**Monitorear la actividad física con un odómetro de silla de ruedas es útil para establecer sus metas personales de actividad física. Similar a los podómetros utilizados por los caminantes, los odómetros miden la distancia recorrida mientras se empuja en una silla de ruedas.**



## Consejos para la instalación:

- Utilice los odómetros digitales diseñados para bicicletas con su silla de ruedas.
- Seleccione un odómetro “alámbrico” y no un modelo “inalámbrico”. La batería durará más tiempo.
- Siga las instrucciones generales para el montaje de la bicicleta, pero adapte las según sea necesario para su silla. Por ejemplo, monte el sensor conectado al cable del marco debajo del asiento. A continuación, conecte el cable a lo largo del marco a los soportes delanteros donde puede montar y acceder a la pantalla. La mayoría de las tiendas de bicicletas le pueden ayudar si usted tiene dificultad montando el odómetro.
- Antes del primer uso, calibre su odómetro para el tamaño de los neumáticos. Para hacer esto, siga las instrucciones que vienen con el odómetro. Primero, mida sus neumáticos para asegurarse que introduce el tamaño correcto en el odómetro. El diámetro estándar del neumático de silla de ruedas es de 24 pulgadas.



## Usar el odómetro para seguir el progreso de la actividad física:

- Utilice el odómetro cada día durante una semana. No necesita aumentar su nivel de actividad durante la primera semana. Simplemente observe cuánta distancia cubre.
- Al final de cada día, grabe cuántas millas cubrió.
- Al final de la semana, sume su millaje y divida por el número de días registrados. Esto le dará un promedio diario.
- Cada semana, intente aumentar su millaje por  $\frac{1}{4}$  a  $\frac{1}{2}$  milla por día. Por ejemplo, si su promedio es de 2 millas por día, establezca una meta para aumentar a  $2\frac{1}{2}$  millas por día durante la próxima semana y 3 millas al día la semana siguiente.
- Establezca metas realistas.
- Registre su millaje cubierto cada día en su Diario de Comida y Actividad Física.
- 5 millas empujadas en una silla de ruedas equivale a aproximadamente 10,000 pasos por día caminando y es una excelente meta de largo plazo.

